

Asiatische Pfanne mit Cashews

Hierbei handelt es sich um ein pikantes Geflügel-Gemüse-Gericht mit eindeutig asiatischem Einschlag, das ich gerne zubereite, wenn Freunde kommen. Damit es den richtigen Pepp bekommt, sind allerdings einige Zutaten notwendig, die man nur im Asienladen erhält. In der Zubereitung ist es ziemlich einfach, allerdings auch etwas zeitaufwändig, da viel geschnibbelt werden muss.



Zutaten (für 4 Personen)

750 g Puten- oder Hähnchenfilet
neutrales Speiseöl
1 Stück (etwa walnussgroß) Ingwer (Gemüsetheke Supermarkt)
4 Zehen Knoblauch
3 EL Sojasauce
3 EL Reiswein oder Sherry
4 Trockenpilze (z.B. Strohpilze oder Mu-err-Pilze; Asienladen oder gut sortierter Supermarkt)
2 Möhren
1 rote Paprikaschote
300 g Broccoli
2 Stangen Porrée oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
8 Piri-Piri-Schoten aus dem Glas (Feinkostabteilung im Supermarkt) - aber nur für diejenigen, die es scharf mögen, ansonsten lieber nur 2 - 4 Schoten nehmen.
100 g Mungobohnenkeime (oder Sojabohnensprossen)
1 Dose Bambussprossen in Scheiben (140 g)
1 Glas Minimaiskölbchen (110 g)
100 g Cashewkerne (egal, ob geröstet und gesalzen oder natur)
Austernsauce (Asienladen)
Sojasauce
5-Gewürzepulver (Asienladen)
gefriergetrocknetes Zitronengras ("Goutess", gibt's in jedem gut sortierten Supermarkt)

Zubereitung

Das Geflügelfilet in mundgerechte Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den frischen Ingwer schälen und so klein wie es eben geht schneiden. (Bloß kein Ingwerpulver nehmen, das schmeckt echt sch...).

Den Knoblauch pressen, zum Ingwer geben und mit der Sojasauce und dem Reiswein vermischen.

Die Marinade über das Fleisch gießen, gut verrühren und mindestens 1 Stunde (besser 3 Stunden) ziehen lassen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.

Die Trockenpilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann die Pilze in ganz feine Streifchen schneiden.

Die Möhren schälen und in feine Streifchen schneiden.

Vom Broccoli die Röschen abschneiden (nicht zu klein, sonst zerpatschen sie nachher sehr leicht).

Die Paprika entkernen und in Streifchen schneiden. Den Porrée putzen und bis zum grünen Ansatz in Ringe schneiden. Die Piri-Piri-Schoten in kleine Stückchen schneiden (Kerne nicht entfernen).

Die Maiskölbchen einmal längs durchschneiden.

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, das Fleisch mit der Marinade hinzugeben und solange anbraten, bis keine rosa Stellen mehr zu sehen sind.

Dann nach und nach das Gemüse hinzugeben:

Zuerst den Broccoli und die Möhren, ca. 5 Minuten mit dem Fleisch dünsten, dann die Paprika und den Porrée hinzugeben und das ganze noch einmal ca. 10 Minuten gemeinsam dünsten.

Anschließend kommen die Pilze, die Piri-Piri-Schoten und die Mungo-Bohnenkeime hinzu, weitere 5 Minuten dünsten.

Wenn dann alles halbwegs gar (bissfest) ist, die Bambussprossen, die Maiskölbchen und die Cashews hinzugeben und alles heiß werden lassen.

Zum Schluss mit Soja- und Austernsauce, 5-Gewürzpulver und Zitronengras abschmecken.

Am besten schmeckt hierzu Basmatireis:

Der gelingt super-gut im Reiskocher. Meinen Reiskocher habe ich im Asienladen gekauft (ca. 50 Euro) und er hat sich wirklich bewährt. Im Gegensatz zu so manch anderem elektrischen Küchengerät verwende ich ihn regelmäßig.

Vorteil: Man gibt einfach nur Reis und Wasser hinein und muss sich anschließend um nichts mehr kümmern - wenn der Reis fertig ist, hält das Gerät ihn warm, ohne dass er verklebt oder in der Schüssel festpapt. Aber natürlich geht's auch ohne Reiskocher.

Quelle: <http://www.anagoria.de/rezepte/rez0007.html>